《创世记》的智慧



转化家庭

古秘方　今运用

陈维樑博士

转化家庭

古秘方·今运用

陈维樑 博士

版权与免责声明

版权与分发声明

© 2025 陈维□博士 保留所有权利。

本书中所引用的圣经经文均出自简体中文《圣经》和合本（Chinese Union Version, CUV），该译本已进入公有领域。

本书基于 知识共享 署名-非商业性使用-禁止演绎 4.0 国际许可协议 (CC BY-NC-ND 4.0) 进行许可。

根据该许可协议，您可以自由地：

- 共享： 在任何媒介或格式下复制并再分发本作品。

唯须遵守下列条件：

- 版权所有署名： 您必须给出适当的署名 “陈维□博士”，提供指向本许可协议的链接，并明确说明是否对本作品作了修改。您可以采用合理的方式署名，但不得以任何方式暗示 陈维□博士 为您或您的使用背书。
- 非商业性使用： 您不得将本作品用于商业目的或获取经济利益。
- 禁止演绎： 如果您再混合、转换本作品，或基于本作品进行创作，则不得分发修改后的作品。

要查看该许可协议的副本，请访问：http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.zh

心理与亲密关系免责声明

重要提示：在继续阅读前，请务必仔细阅读以下内容

仅限教育与提供信息为目的

本书中所提供的信息（包括所有文本、框架和练习）仅用于教育、信息共享和自我反思之目的。它不能替代专业的心理健康治疗、心理咨询、医疗建议、诊断或治疗。

不存在专业医患/客户关系

阅读本书或参与书中的练习，并不会在您与作者之间建立任何形式的咨询师与客户关系，亦不构成任何专业关系。

情绪安全与创伤触发

探索创伤和家庭关系等主题可能会引发强烈的情绪、痛苦的记忆或心理不适。本书内容仅适用于处于稳定心理状态、能够独立进行自我反思的个人。如果您在阅读过程中的任何时候感到不堪重负、被触发创伤或感到不安全，请立即停止阅读，并寻求持证心理健康专业的支持。

家庭动态与安全警告

涉及创伤的关系动态可能高度复杂，在某些情况下甚至是危险的。本书中所分享的见解属于普遍性的框架，可能并不适用于您的具体情况。如果您正处于涉及虐待、暴力或严重功能失调的关系中，请勿在没有专业人员或专业支持机构指导的情况下，尝试独自应对或对抗这些关系动态。

责任限制

作者和出版商明确声明，对于因您使用、参考或依赖本书所含的任何信息而导致的或与之相关的任何直接、间接或连带的损害、损失或情绪困扰，概不承担任何及所有法律责任。您应对自身的心理健康以及您对个人关系所做的任何选择承担全部责任。

支持与求助资源

如果您或您认识的人正在经历痛苦或危机，请及时寻求帮助。请联系以下专

业服务机构：

- 心理健康危机：请拨打或发送短信至 **988**（美国/加拿大）以联系自杀与危机生命线，或访问 **findahelpline.com** 获取国际心理援助资源。
- 中国大陆心理援助：可拨打全国心理援助热线 **800-810-1117** 或 **010-82951332**。
- 家庭暴力：身处北美，请拨打 **1-800-799-SAFE (7233)** 或发送短信 “START” 至 **88788** 联系美国国家家庭暴力热线；在中国大陆可拨打妇联反家暴热线 **12338**。

转化家庭
版权与免责声明
【作者序】
前言｜为什么要谈“转化”，而不是“修复”
第一章｜起初的家：家庭从哪里来，又将走向哪里？
1.1 关系先于规则
1.2 祝福、使命与节奏
1.3 界线不是限制，而是保护
1.4 失落与转向的起点
第二章｜裂开的家：当关系开始偏离方向
2.1 失调并非偶发，而是渐进
2.2 该隐与亚伯：历史上的第一宗谋杀案，发生在家里
2.3 破裂之后：人会如何自我保护
2.4 当问题变成常态：家庭的失调结构
2.5 裂开的地方，仍然可能成为入口
第三章｜父亲：信实与安慰如何被传承
3.1 影响并非来自说教，而来自存在
3.2 一条没有断裂的线：家谱背后的重量
3.3 洪水之后：幸存并不等于痊愈
3.4 从这一代开始：信实与安慰仍可重建
第四章｜建家的道路：在信心与现实之间学习成为一家人
4.1 漫长的等待：当渴望迟迟没有答案
4.2 绕路的信心：当人试图替未来做决定
4.3 献以撒：当爱学会放手
4.4 建家的三重功课：一生反复回返的方向

第五章｜新一代的家：在纠缠中长大的人
5.1 从出生开始的张力：当爱被分裂，安全感就变成竞争
5.2 一碗红豆汤：当短期满足压倒长期方向
5.3 祝福之夜：当欺骗看似成为唯一出路
5.4 逃离与回声：关系如何在时间中回应我们
5.5 雅博渡口：当抓住的人学会不再抓
5.6 在纠缠中被转向的生命
第六章｜再生之家：当故事被重新书写
6.1 被偏爱的孩子：祝福如何同时成为危险
6.2 被出卖：创伤真正发生的时刻
6.3 在埃及的岁月：能力之前，是人格
6.4 权力与重逢：真正的考验不是成功
6.5 饶恕：不是遗忘，而是重新定位人生
6.6 再生之家的样貌
后记｜写给仍在路上的家庭
致谢
作者简介

【作者序】

这本书是在多年陪伴家庭、
聆听生命故事的过程之中写作的。

我逐渐发现，许多家庭真正的痛点，
并不在于“没有方法”，
而在于长期活在尚未被理解、
被承接的关系经验里。

《转化家庭》
不是一本快速修复问题的指南，
而是一条邀请人慢下来、
回到真实、重新校准方向的路。

若这本书能陪你在某个片刻停下来，
不急着改变别人，
而先更诚实地看见自己，
它就已经完成了它的使命。

前言｜为什么要谈“转化”，而不是“修复”

许多关于家庭的书，试图提供方法，帮助人把问题“修好”。

但真实生活往往告诉我们：
有些关系无法回到从前；
有些伤痕无法被抹去；
有些家庭，从一开始就并不完整。

因此，本书选择使用“转化”。
转化，并不等于否认破碎；
转化，指的是方向被重新校准。

家庭的故事也许无法重来，
但它可以被重新理解、重新承载，
并在新的方向上继续展开。

第一章｜起初的家：家庭从哪里来，又将走向哪里？

我们几乎都是在家庭中，学会如何成为一个人的。

在那里，我们第一次被呼唤名字，
第一次被拥抱或忽略，
第一次学会信任，
也第一次感受到失望。

家庭并不只是生活的背景，
它更像一条看不见的河流，
悄悄塑造着我们理解关系、权威与安全感的方式。

因此，若想理解家庭中的张力、冲突与深层渴望，
就必须先回到一个根本问题：
家庭原本被设计成什么样子？

1.1 关系先于规则

《创世记》的家庭图景，
并不是从制度或角色分工开始，
而是从关系开始。

人被描述为“按着神的形象”被造，
意味着人的价值不是工具性的，
而是关系性的。

家庭最初的语言，

不是命令，
而是看见与回应：
“这是我骨中的骨，肉中的肉。”

1.2 祝福、使命与节奏

家庭被赋予祝福的角色，
意味着生命与价值向外流动。

但家庭也被赋予使命——
承担责任，参与世界。

，”有晚上，有早晨“
：提醒我们
，付出之后需要停顿
。投入之后需要恢复

许多家庭的问题，
并非价值观错误，
而是长期缺乏节奏。

1.3 界线不是限制，而是保护

圣经在这里给出一个关键句子：

，人要离开父母，与妻子联合“
”。两人成为一体

这句话并不是否定原生家庭，
而是指出一个必要的转向——
新的家庭关系，

需要被清楚地建立与承载。

没有界线，家庭容易混乱；
界线过度，家庭容易窒息。

清晰而一致的界线，
才能孕育安全与信任。

1.4 失落与转向的起点

故事并没有停在失落。

，”女人的后裔要伤蛇的头“
，并不是一句抽象的宗教语言
：而是一个方向性的宣告

破坏关系的力量，
并非不可逆转。

家庭模式不是命运；
原生家庭不是终点；
更新，可以从任何一代开始。

第二章｜裂开的家：当关系开始偏离方向

如果第一章描绘的是家庭的原初蓝图，
第二章则把我们带进一个不太舒服、却极其真实的场景。

家庭并不是在某一天突然崩坏的，
而是在一连串看似合理、却未被察觉的选择中，
慢慢偏离方向。

2.1 失调并非偶发，而是渐进

真正决定家庭走向的，
往往不是惊天动地的错误，
而是那些被忽略、被合理化的小变化。

当对话变成揣测，
信任就开始松动；

当界线变得模糊，
爱就容易走向控制或逃避；

当判断标准从“是否合宜”，
转向“是否想要”，
裂痕就悄悄埋下。

2.2 该隐与亚伯：历史上的第一宗谋杀案，发生在家里

《创世记》第四章记载了人类历史上的第一宗谋杀案。

令人不安的是，
这起暴力并非发生在陌生人之间，
而是发生在兄弟之间；
也并非发生在混乱失序的处境中，
而是在献祭、敬虔与“想把事情做好”的背景下。

这提醒我们一个重要事实：

家庭中最深的伤害，
往往不是出于明显的恶意，
而是出于情绪长期得不到理解与承接。

该隐的愤怒，并不是突然爆发的。

他感到被拒绝，
闷闷不乐，
脸色沉了下来。

这是一个极其真实的情绪轨迹。
许多家庭冲突，
并不是从暴力开始的，
而是从失落没有被回应开始的。

在关键时刻，
神并没有立刻定罪该隐，
而是先向他提问：

？你为什么发怒“
”？你为什么变了脸色

这个提问本身，

为转向留下了空间。

当情绪被看见，
选择仍然存在。

但该隐并没有停下来。

他选择压抑，而不是表达；
选择独自承受，而不是寻求理解。

被压抑的情绪，
最终会寻找出口。

而最靠近、
也最安全的对象，
往往成为最先承受后果的人。

情绪没有出口，
关系就会成为出口。

2.3 破裂之后：人会如何自我保护

当关系真正破裂之后，
人很少立刻进入反思。

更常见的，
是一连串几乎本能的自我保护反应。

羞耻——开始遮掩真实；
恐惧——开始回避连结；
躲藏——身体或情感的消失；
推卸——把责任移开；

隔离——拉开距离，避免再次受伤。

这些反应并非道德失败，
而是人在不安全中求生的方式。

真正的问题不在于是否出现这些反应，
而在于是否有人愿意停下来，
看见它们，
并为关系创造新的可能。

2.4 当问题变成常态：家庭的失调结构

当破裂长期未被正视，
家庭并不会停在混乱之中，
而是会慢慢“长出结构”，
让问题变得可以忍受。

常见的失调结构包括：

各自安好的孤岛型家庭；
话很多却听不见的代沟型家庭；
结盟取暖、对外防御的小圈子型家庭；
表面和平、暗中紧绷的幕后操纵型家庭；
角色僵化、期待失衡的性别划分型家庭；
以及把问题集中在一个人身上的代罪羔羊型家庭。

这些结构之所以能长期存在，
并不是因为它们健康，
而是因为它们暂时降低了焦虑。

但当结构取代了关系，

家庭也会在稳定中，
慢慢失去生命力。

2.5 裂开的地方，仍然可能成为入口

第二章并没有以“问题被解决”作结。

它留下一个开放的张力：
破裂已经发生，
后果也真实存在，
但故事仍然继续。

修复并不总是从事情变好开始，
而是从有人愿意停下来，
不再假装一切正常开始。

第三章｜父亲：信实与安慰如何被传承

在许多家庭中，
父亲往往不是最常被讨论的人，
却常是最深刻影响方向的人。

有些父亲存在感强烈，
有些却长期沉默；
有些人在场，却情感缺席；
也有些人早早离开，
却仍在家庭系统中留下长久的回声。

父亲所代表的，
往往不只是一个角色，
而是一种关于世界是否可靠、
关系是否值得投入、
未来是否可以期待的隐性判断。

3.1 影响并非来自说教，而来自存在

孩子未必记得父亲的每一句话，
却会深深记得：

当事情失控时，
父亲是慌乱、消失，
还是承担；

当关系紧张时，
父亲是回避、爆发，

还是尝试修复；

当失败发生时，
父亲是羞愧、自责，
还是重新站起来。

这些反应，
会在孩子心中慢慢形成一个无声的答案：

这个世界，
到底可不可靠？

3.2 一条没有断裂的线：家谱背后的重量

《创世记》第五章的家谱，
常被现代读者快速略过。

但从代际的角度看，
这份名单记录的并不是枯燥的数据，
而是一条在混乱中，
仍未完全断裂的方向之线。

以诺被描述为“与神同行”。
这并不是一次高潮式的属灵经验，
而是一种长期、稳定、
几乎不张扬的生活方式。

挪亚的名字意为“安慰”，
在一个逐渐失序的世界里，
他被期待成为承接痛苦的人。

3.3 洪水之后：幸存并不等于痊愈

洪水之后，

新的世界出现了，

旧的问题却没有自动消失。

挪亚醉酒的事件，

并不是为了贬低他，

而是提醒一个现实事实：

经历巨大危机的人，

仍可能在安全之后崩溃。

从心理学角度看，

这是典型的灾后反应。

人在高度紧绷中撑住，

一旦危险解除，

压抑的疲惫与情绪

反而一口气涌上来。

3.4 从这一代开始：信实与安慰仍可重建

父亲不需要完美。

但若长期情感缺席，

家庭就容易失去方向感；

若只剩功能性的“提供”，

关系就容易失去温度。

改变的起点，

往往不是更努力，
而是更真实。

承认有限，
并愿意学习，
本身就是一种成熟的信实。

这一章并不是为任何人定罪。

它只是温和地提出一个可能性：

家庭的方向，
不必永远被过去决定。

信实与安慰，
仍然可以从这一代重新开始。

第四章｜建家的道路：在信心与现实之间学习成为一家人

亚伯拉罕的故事，并不像一条直线。

它更像是一段被时间反复拉扯的路：
前行、停顿、绕行、再被召回。

圣经并没有把他描绘成始终坚定的信仰英雄，
反而耐心记录他在不确定中所做的选择。

正因如此，
亚伯拉罕的生命轨迹，
成为理解“如何在现实中建家”的重要窗口。

这一章关注的，
不是理想状态下的家庭蓝图，
而是一个更贴近现实的问题：

当人生无法按计划推进，
当等待变得漫长、结果难以掌控，
人要如何在时间中，
仍然承担关系？

4.1 漫长的等待：当渴望迟迟没有答案

亚伯拉罕与撒拉所面对的第一个核心张力，
并不是外在的敌人，
而是一段漫长而几乎无解的等待——不孕。

在古代社会，
不孕不仅是生理事实，
更是一种身份、尊严与未来的压力。

圣经并没有急着替这对夫妻解决问题。

它让时间本身，
成为故事的一部分。

等待不再只是背景，
而逐渐成为一种重量——
压在关系里，
也压在各自的心中。

从心理学角度看，
长期未被回应的渴望，
往往会慢慢改变人的内在结构：

自责开始浮现；
控制的冲动增强；
焦虑逐渐累积。

因此，这段等待考验的，
并不是信心是否足够强大，
而是一个更真实的问题：

当我无法决定结果，
是否仍然愿意留在关系里，
不急着逃离，
也不急着掌控？

4.2 绕路的信心：当人试图替未来做决定

在漫长的等待中，
亚伯拉罕并非始终安静、笃定。

相反，
他会害怕，
也会在某些时刻，
试图用自己的方式，
替未来“做一点安排”。

夏甲的故事，
正发生在这样的处境里。

从表面看，
这是一个现实而务实的选择；
但从更深的层次看，
它反映了人内心深处的失控感。

替代方案确实带来了短暂的确定感，
却也迅速为家庭制造出新的张力：

权力关系开始复杂；
情感位置变得模糊；
原本只是等待的问题，
转化为关系中的伤害。

成熟，
并不等于从不绕路。

成熟，

往往发生在承认：
我已经绕路了，
并愿意回头的时刻。

4.3 献以撒：当爱学会放手

献以撒的故事，
常让现代读者感到震撼，
甚至不安。

若只停留在表面，
它似乎是一段关于极端顺服的叙事；
但若放在家庭与心理发展的脉络中，
这更像是一则关于爱是否懂得放手的寓言。

以撒并不仅仅是一个孩子。

他承载着亚伯拉罕一生的等待、
盼望，
以及对“我这一生是否有意义”的证明。

从心理学角度看，
这指向“分化”的关键节点——

父母是否能够允许孩子成为一个
不为自己而活的独立个体。

放手，
并不等于冷漠；
交托，
也不等于逃避。

它们是一种更成熟的爱——
在爱中保留空间，
让关系继续呼吸。

4.4 建家的三重功课：一生反复回返的方向

从亚伯拉罕的一生中，
我们可以提炼出三项不断回返的功课。

它们不是技巧，
而是姿态；
不是一次性的决定，
而是长期的取向。

离开：
从完全被原生家庭的期待与恐惧定义，
到逐渐学会为自己的选择负责。

付出：
不是公平交换，
而是在关键时刻，
有人愿意多走一步。

立约：
不是对顺利人生的保证，
而是一种方向性的承诺——
把个人命运，
放进一个比自己更大的故事之中。

这一章并没有提供快速解法。

它只是温柔而坚定地指出一个事实：

建家，
从来不是一蹴而就，
而是在时间中，
一次次学习离开、承担与信任。

第五章｜新一代的家：在纠缠中长大的人

如果说亚伯拉罕的一生，
是在学习如何相信；
那么雅各的一生，
则是在学习如何不再只靠抓住来活着。

雅各并不是一个讨喜的人物。

他的名字本身，
就意味着“抓住的人”。

他抓住哥哥的脚跟出生，
也几乎用一生的时间，
在关系中不断抓取位置、安全感与未来。

圣经并没有把他描绘成道德楷模，
反而极其诚实地记录他的算计、逃避与恐惧。

正因如此，
雅各的故事，
成为理解新一代家庭张力的关键入口。

5.1 从出生开始的张力：当爱被分裂，安全感就变成竞争

《创世记》记载，
雅各和以扫还在母腹中时，
就已经彼此相争。

这并非神话式的夸张，
而是一种象征：
在还没有语言、
也没有选择之前，
他们就被卷入一场关系张力之中。

随后，
叙事点出一个极其关键的事实：

父亲以撒偏爱以扫；
母亲利百加偏爱雅各。

当爱被分裂，
孩子很容易把“被爱”，
理解为“被选中”。

安全感不再是稳定的存在，
而变成一种需要竞争的资源。

于是，
孩子学习的不是“我是谁”，
而是“我怎样才能赢”。

以扫学会用力量与即时满足证明自己；
雅各学会观察、等待与计算，
用策略确保位置。

这并不是简单的性格差异，
而是两种在情感失衡环境中，
形成的生存方式。

5.2 一碗红豆汤：当短期满足压倒长期方向

故事的第一个转折点，
看似微不足道——
一碗红豆汤。

以扫从田间回来，
疲惫、饥饿、情绪低落；
雅各正在熬汤。

那句“我快要死了”，
更像是极度疲惫下的情绪夸张，
而非事实判断。

雅各提出交换条件。
这并非一时机智，
而是长期不安的自然反应：

如果不现在抓住，
未来就可能失去。

从心理学角度看，
这一幕呈现了两种不同的应对路径：

以扫选择即时满足，
用当下缓解内在的空洞；

雅各选择控制未来，
用交换确保位置。

圣经的评语极其克制：

“于是以扫轻看了长子的名分。”

这并非简单的道德定罪，
而是指出一个现实：

当未来显得不可靠，
人往往会选择立刻可得的东西。

这碗红豆汤，
并没有真正满足任何一个人，
却让兄弟之间的张力，
从情绪层面，
进入了结构性的裂开。

5.3 祝福之夜：当欺骗看似成为唯一出路

多年之后，
决定家庭走向的夜晚来到。

以撒年老、眼目昏花，
准备把祝福赐给以扫。

本应庄严而安静的时刻，
却在家庭内部，
早已暗潮汹涌。

利百加听见这一切，
立刻采取行动。

她的反应并非突然的狡猾，
而是长期活在深层焦虑中的自然结果：

如果不出手，
雅各就会彻底失去位置。

雅各起初犹豫。
他并非没有道德感，
而是清楚风险所在。

但在一个长期以竞争运作的家庭中，
诚实往往显得不够安全。

于是，
他披上哥哥的衣服，
用谎言换取祝福。

这是认同混乱的高峰——
他得到了祝福，
却不是以真实的自己得到。

祝福临到的那一刻，
并没有带来平安，
反而带来恐惧。

因为用欺骗得来的祝福，
无法真正安放内心。

5.4 逃离与回声：关系如何在时间中回应我们

雅各离家，
并不是体面的出走，
而是一场仓促的逃离。

他带着祝福离开，
却失去了家。

在旷野的第一个夜晚，
他梦见天梯。

神的应许再次被确认，
却没有立即纠正他的行为。

这不是纵容，
而是一种更深的恩典逻辑：

身份先被稳住，
改变才有可能发生。

然而，
梦醒之后，
现实并未立刻改善。

在拉班家中，
雅各被欺骗、被拖延、被剥削。

他曾用计谋换取祝福，
如今却在关系中，
反复经历相似的模式。

这不是报复，
而是现实的回声：

人如何对待关系，
关系终将以相似的方式回应。

5.5 雅博渡口：当抓住的人学会不再抓

雅各一生最具象征性的时刻，
发生在雅博渡口。

那一夜，
他再次独自一人。

但这一次，
他不是逃离，
而是面对。

与神摔跤的画面，
并不是力量的较量，
而是身份的转折。

雅各一生都在抓，
这一次仍然紧抓不放，
却不再是为了抢夺，
而是为了不被抛弃。

，你不给我祝福“
”。我就不容你去

这不是算计，
而是赤裸的依赖。

他的名字在此被点出——
“雅各”，抓住的人；

新的名字被赐下——

“以色列”，与神较力的人。

他一瘸一拐地迎向黎明，
失去力量，
却获得真实。

5.6 在纠缠中被转向的生命

圣经并没有说，
从此雅各的家庭就再无问题。

但从这一刻起，
故事的方向改变了。

雅各不再只是那个
靠抓住存活的人，
而开始成为一个
在软弱中仍然选择关系的人。

这一章留给读者的，
并不是如何避免成为雅各，
而是一个更真实的盼望：

即使人生充满纠缠，
转向，
仍然可能发生。

第六章｜再生之家：当故事被重新书写

如果说第五章谈的是纠缠如何形成，
那么第六章面对的，
是一个更深的问题：

当家庭曾真实地伤害过人，
故事是否还有可能被重新书写？

约瑟的故事，
常被当成励志传奇。

但若贴近文本本身，
这更是一段带着创伤痕迹的生命历程。

6.1 被偏爱的孩子：祝福如何同时成为危险

雅各爱约瑟，
并非因为约瑟做对了什么。

那件彩衣，
是公开的情感宣告，
也把他推到了兄弟之外。

当一个人还没有足够的生命容量，
就急着把梦想说出来，
那些原本真实的内容，
往往只会刺激他人的不安。

梦想本身没有错。

问题在于——
承载它的生命，
是否已经准备好。

6.2 被出卖：创伤真正发生的时刻

约瑟被卖到埃及，
并不仅是地理位置的改变，
而是一种关系性创伤。

伤害来自最亲近的人，
信任感与自我价值，
在同一刻崩塌。

圣经反复写道：
“耶和华与约瑟同在。”

这不是粉饰痛苦，
而是一种宣告：
在人被抛弃之处，
生命并未被放弃。

6.3 在埃及的岁月：能力之前，是人格

约瑟先在波提乏家忠心服事，
又因守住界线被投入监牢；
他帮助他人，
却被遗忘。

这些年塑造的，
不只是能力，

而是容量：

在没有回报时仍选择正直；
在诱惑中守住边界；
在失控中练习耐心。

若缺乏这样的容量，
成功本身，
也可能成为毁灭。

6.4 权力与重逢：真正的考验不是成功

当兄弟来求粮，
过去与现在正面相撞。

约瑟没有立刻揭露身份，
而是选择测试、等待与分辨。

真正的和解，
不靠权力压制，
也不靠情绪宣泄。

它需要确认：
关系是否已经改变到，
足以承载重连。

6.5 饶恕：不是遗忘，而是重新定位人生

，你们的意思是要害我“
”。但神的意思原是好的

这不是为伤害辩护，

而是拒绝让伤害拥有
最终的解释权。

饶恕不是抹去伤痕，
而是让伤痕不再决定你是谁，
也不再决定你要走向哪里。

6.6 再生之家的样貌

这个家并没有回到从前，
却进入了一种新的成熟。

不再靠偏爱维系，
不再用谎言换取安全，
也不再让恐惧主导未来。

转化家庭，
不是没有裂痕的家庭，
而是裂痕不再拥有
最后解释权的家庭。

问题不会自动消失。

而转化， 仍然可能。

后记｜写给仍在路上的家庭

如果你读到这里，
你也许已经发现——
这不是一本轻松的书。

它没有提供快速技巧，
也没有承诺立刻见效。

它所做的，
只是一次又一次，
把读者带回真实。

问题不会自动消失，
但你可以选择不再重复。

你也许无法改变
自己来自怎样的家庭，
但你可以开始决定——
什么样的模式，
不再继续往下传。

愿你在看见旧故事时，
多一点理解；
在面对关系时，

多一点耐心；
在需要帮助时，
多一点勇气。

路还在继续。

而转化，
仍然可能。

—— 完 ——

致谢

撰写一本关于家庭转型与疗愈的书籍，绝非一段独自前行的旅程。它需要我们在深层的情感世界中穿行，我由衷地感谢每一位为本书的诞生提供支持、包容与空间的人。

首先，我要深深地感谢我的家人——无论是给予我生命的家庭，还是我在生命中所选择的家人：谢谢你们成为我人生中最伟大的老师。本书字里行间所蕴含的耐心、韧性与无条件的爱，皆源自我们共同走过的旅程。

感谢与我同行的家长们。无论你们在世界哪一个角落，你的故事继续在信望爱中书写着。

最后，感谢我的咨客和广大读者们：感谢你们的坦诚与信任。你们勇敢面对过去、并用行动重写家庭未来的勇气，是这书最核心的灵感源泉。这本书，献给你们。

作者简介

陈维樑博士 **(Dr. Lawrence Chen)** 是一位亲子教育教练、心灵陪伴者、作家、培训师及心理学家。他致力于陪伴个人与家庭应对生命的种种转型”，探讨跨代际、跨文化以及亲密关系议题。他从不相信有什么能包治百病的“速效药”，而是选择去理解和接纳生活本来的复杂面貌。在他的陪伴下，许多人学会了通过坦诚的面对、全然的陪伴以及对自己负责的抉择，让改变在时光里悄然发生。

无论是本地还是走在世界各地的朋友，都能从陈博士这里获得兼具心理学底蕴与心灵共鸣的支持。通过《转化家庭》 这本书，他探讨古老的智慧如何应用在现代家庭面对的挑战上，贴心地帮助每一位读者在人际关系中找回更深的理解，活出信、望、爱的力量。

联系信息

网•址 (Website)：www.drlawchen.com

电•子邮箱 (Email)：drlawchen@pronton.me